

ABSTRAK

Kemunculan teknologi digital telah mempermudah kehidupan manusia, namun di sisi lain juga menimbulkan ketergantungan terhadap media sosial. Dalam hal ini khusus nya pada generasi Zilenial, serta fenomena ini mendorong munculnya metode *Dopamine Detox* sebagai salah satu bentuk pengendalian diri terhadap paparan digital yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman generasi Zilenial Kota Bandung terhadap media sosial, strategi pengendalian diri yang mereka terapkan, serta bentuk dari penguatan diri dalam mengurangi frekuensi penggunaan media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam kepada lima informan inti dan dua informan ahli (Psikolog dan Akademisi). Teori pengendalian diri dari *Calhoun dan Acocella (1965)* yang terdiri dari *self – assessment*, *self – reinforcement*, dan *self – monitoring* digunakan sebagai kerangka analisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Dopamine Detox* bukan sekedar tren, melainkan menjadi strategi dasar untuk menyeimbangkan kehidupan digital dan realistis. *Dopamine Detox* menjadi adaptasi kreatif yang dilakukan generasi Zilenial untuk mengembangkan kapasitas melalui pengendalian diri. Meskipun pelaksanaanya belum selalu ideal, terdapat kesadaran kolektif akan pentingnya membangun relasi sehat dengan teknologi digital demi meningkatkan kualitas hidup.

Kata Kunci : *Dopamine Detox*, Generasi Zilenial, Pengendalian Diri, Media Sosial, Kesehatan Mental.

ABSTRACT

The emergence of digital technology has made human life easier, but on the other hand it has also created a dependency on social media. In this case, especially for the Zilenial generation, and this phenomenon has encouraged the emergence of the Dopamine Detox method as a form of self-control against excessive digital exposure. This study aims to determine the understanding of the Zilenial generation of Bandung City towards social media, the self-control strategies they apply, and the form of self-empowerment to reduce social media usage. This study uses a descriptive qualitative approach with in-depth interview techniques with five core informants and two expert informants (Psychologists and Academics). The theory of self-control from Calhoun and Acocella (1965) consisting of self-assessment, self-reinforcement, and self-monitoring is used as an analytical framework. The results of the study show that Dopamine Detox is not just a trend, but a basic strategy for balancing digital and realistic life. Dopamine Detox is a creative adaptation carried out by the Zilenial generation to develop capacity through self-control. Although its implementation is not always ideal, there is a collective awareness of the importance of building healthy relationships with digital technology in order to improve the quality of life.

Keywords: Dopamine Detox, Zilenial Generation, Self-Control, Social Media, Mental Health.

RINGKESAN

Munculna téknologi digital ngagampangkeun kahirupan manusa, tapi di sisi séjén, éta ogé nyiptakeun katergantungan kana média sosial. Dina hal ieu, utamana dina generasi Zilenial, fenomena ieu geus nyorong mecenghulna métode Dopamin Detox salaku wangun kontrol diri ngalawan paparan digital kaleuleuwihan. Ulikan ieu miboga tujuan pikeun mikanyaho pamahaman generasi Zilenial Kota Bandung ngeunaan média sosial, stratégi kontrol diri anu diterapkeunana, sarta wangun self- strengthening dina ngurangan frékuénsi pamakéan média sosial. Ieu panalungtikan ngagunakeun pamarekan kualitatif deskriptif kalawan téhnik wawancara mendalam jeung lima informan inti jeung dua informan ahli (Psikologi jeung Akademisi). Téori kontrol diri Calhoun sareng Acocella (1965), anu diwangun ku penilaian diri, penguatan diri, sareng ngawaskeun diri, dianggo salaku kerangka analitik. Hasil panilitian nunjukkeun yén Dopamin Detox sanés ngan ukur tren, tapi strategi dasar pikeun nyaimbangkeun kahirupan digital sareng réalistik. Dopamin Detox mangrupikeun adaptasi kreatif anu dilakukeun ku generasi Zilenial pikeun ngembangkeun kapasitas ngaliwatan kontrol diri. Sanaos palaksanaan henteu salawasna idéal, aya kasadaran koléktif ngeunaan pentingna ngawangun hubungan anu séhat sareng téknologi digital pikeun ningkatkeun kualitas kahirupan.

Kata Konci: Detox Dopamin, Generasi Zilenial, Kontrol Diri, Média Sosial, Kaséhatan Mental.

